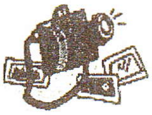
回　覧

女性のための《後期》かほく市女性教養講座

あなたの魅力や可能性を探してみませんか？　あなたの探し物がここにきっと見つかるはずです！！

一眼レフデジカメ講座①
～一眼レフを使い始めたけれど、何をどうやって撮ればよいのか分からないあなたへ。写真を楽しむための講座です～

☆対　象　**かほく市に在住又は勤務する１８歳以上の女性対象**
☆日　時　**９月１３日（木）、１０月１１日（木）　各回 午後７時３０分～９時**
☆会　場　宇ノ気生涯学習センター　３階　和室
☆内　容　第1回：カメラについて　第2回：撮影した写真を見ながら、フレーミングや露出のコツを学びましょう。
☆講　師　いのうえ　ゆり　氏【フォトサークル「マジョラム」代表】
☆定　員　１５名（先着順）
☆受講料　１，０００円（2回コース）
☆持参品　一眼レフデジタルカメラ（無い場合は、コンパクトデジタルカメラ）、取扱説明書



バランスボール講座
～楽しみながら筋トレしませんか？シェイプアップに効果的＜ボールの使用法をお教えします。＞～

☆対　象　**かほく市に在住又は勤務する１８歳以上の女性対象**
☆日　時　**１０月１３日（土）、２０日（土）　各回 午後７時３０分～９時**
☆会　場　宇ノ気生涯学習センター　１階　軽運動室
☆内　容　筋トレ・ダイエット・家で眠っているバランスボールの利用方法
☆講　師　高　森　映　子　氏【バランスボール・J-POP ダンス・健康体操インストラクター】
☆定　員　１５名（先着順）
☆受講料　１，０００円（2回コース）
☆持参品　汗拭きタオル・お茶

一眼レフデジカメ講座②
～一眼レフを使い始めたけれど、何をどうやって撮ればよいのか分からないあなたへ。写真を楽しむための講座です～

☆対　象　**かほく市に在住又は勤務する１８歳以上の女性対象**
☆日　時　**１１月８日（木）、１２月６日（木）　各回 午後７時３０分～９時**
☆会　場　宇ノ気生涯学習センター　３階　和室
☆内　容　第1回：カメラについて　第2回：撮影した写真を見ながら、フレーミングや露出のコツを学びましょう。
☆講　師　いのうえ　ゆり　氏【フォトサークル「マジョラム」代表】
☆定　員　１５名（先着順）
☆受講料　１，０００円（2回コース）
☆持参品　一眼レフデジタルカメラ（無い場合は、コンパクトデジタルカメラ）、取扱説明書

◎申込期間及び申込方法　**デジカメ講座①、バランスボール講座**　：8月21日（火）～9月9日（日）まで
デジカメ講座②　：8月21日（火）～10月30日（火）まで
受付時間：午前９時～午後５時まで（月曜日のみ休館日）

【申込方法】　下記窓口へ来館・電話にて受付（定員になり次第締め切らせていただきます）
◎申込先　かほく市高松公民館（高松産業文化センター２階）　TEL 281-8686
◎主　催　かほく市生涯学習課（高松女性センター）　◎後　援　テレビ金沢、北國新聞社

注）各受講料は、回数通しての受講料です。どちらも１回のみの受講でも可ですが、受講料は、それぞれ通しての受講料となりますのでご了承願います。